

kostenlos

# journal

Magazin des Arbeiter-Samariter-Bundes Ortsverband Nauen e.V.  
Ausgabe 2/2018 • 17. Jahrgang • Juni • kostenlos

Tagespflege

Ehrenamt

Hauskranken-  
pflege

.....  
**Kinder- und  
Jugendarbeit**  
.....

ab Seite 7

wir helfen  
hier & jetzt



Arbeiter-Samariter-Bund

# So erreichen Sie uns

# ASB Ortsverband Nauen

Telefon: 03322 - 258 - 486

Fax: 03322 - 258 - 485

www.asb-nauen.de

## Geschäftsstelle / Zentrale Betriebsabteilung

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
Geschäftsführerin: Liane Stawemann-Walter  
E-Mail: asbnauen@asb-nauen.org  
Telefon (03322) 258-486, -491 | Fax (03322) 258-485

## Seniorenwohnpark Falkensee

126 stationäre Plätze in 14 Wohngruppen,  
davon 4 für Kurzzeitpflegegäste  
Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
Leiterin der Einrichtung: Marlen Wollnik  
Telefon (03322) 25 8-20 4 | Fax (03322) 25 8-20 1

## Hauskrankenpflege Falkensee

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
Telefon (03322) 258492

## Seniorenzentrum Nauen

Leiterin der Einrichtung: Monika Marquardt  
Telefon (03321) 7441-720 | Fax: (03321) 7441-752

## Haus Judenstraße

Jüdenstr. 9, 14641 Nauen  
43 stationäre Pflegeplätze in 4 Wohngruppen,  
davon 3 Plätze für Kurzzeitpflege  
20 stationäre Pflegeplätze in 2 Wohngruppen  
für Menschen mit Demenz  
Telefon (03321) 7441-730

## Tagespflege

Jüdenstr. 8, 14641 Nauen  
14 Plätze, Niedrigschwelliges Betreuungsangebot in der  
Häuslichkeit für Menschen mit demenzbedingten  
Fähigkeitsstörungen (§ 45 b SGB XI)  
Telefon (03321) 7441-800

## Seniorengerechte Wohnungen

16 Wohnungen im „Haus Judenstraße“ u. „Haus Dammstraße“  
Telefon (03321) 7441-780

## Haus Dammstraße

53 stationäre Pflegeplätze in 4 Wohngruppen  
Dammstr. 41, 14641 Nauen  
Telefon (03321) 74892-100

## Hauskrankenpflege Nauen

Dammstr. 41, 14641 Nauen  
Telefon (03321) 8299989

## Hausnotrufdienst/Seniorenclub

Ruppiner Straße 20, 14612 Falkensee  
Ansprechpartnerin: Liane Stawemann-Walter  
Telefon (03322) 258-491 | Fax (03322) 258-485

## Psychosoziale Betreuungsdienste i. HVL gGmbH

### Ambulant betreutes Wohnen für chronisch psychisch kranke Menschen

Betreutes Gruppenwohnen (10 Plätze)  
Betreutes Einzel- und Paarwohnen

### Soziotherapie

Ansprechpartnerin: Annegret Grimme  
E-Mail: a.grimme@asb-nauen.org  
Telefon (03322) 25 8-19 2 | Fax (03322) 25 8-48 5

### Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungsz. für psychisch kranke Menschen

Hansastraße 49, 14612 Falkensee  
E-Mail: bbbz-hansastrasse@asb-nauen.org  
Telefon (03322) 2865079 | Fax (03322) 2865078

## Wohnstätte Friesack für chronisch psychisch kranke Menschen

Eichenweg 5, 14662 Friesack  
Ansprechpartnerin: Yvette Hendrichske  
E-Mail: y.hendrichske@asb-nauen.org  
Telefon (033235) 2976-20 | Fax (033235) 29163

## Wasserrettungsdienst

Station Ketzin, Ansprechpartner: Axel Haufe  
Telefon (0171) 2619788  
Station Wassersuppe, Ansprechp.: Karsten Herrmann  
Telefon (03385) 520891

## Kranken- und Behindertenfahrdienst/Rückholdienst

Ketziner Straße 18 a, 14641 Nauen  
Ansprechpartner: Marco Köhr, Andreas Büttner  
Telefon (03321) 455428 | Fax (03321) 453742  
Anmeldung von Fahrten (24h)  
Telefon (03321) 48421

## Erste-Hilfe-Ausbildung

Führerscheinbewerber, Betriebliche Ersthelfer,  
Kindernotfälle, Rettungsschwimmer  
Kursanmeldungen unter:  
Telefon (03322) 258-486 | Fax (03322) 258-485



# Editorial

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

*auf der Mitgliederhauptversammlung des ASB OV Nauen wurde Ulf Hoffmeyer-Zlotnik, der langjährige Geschäftsführer der Gemeinnützigen Gesellschaften für Kinder- Jugend- und Familie, als neuer ASB-Vorstandsvorsitzender gewählt. Erfahren Sie in dieser Ausgabe*

*mehr über den neuen ASB Vorstand und über die Arbeit des ASB in den letzten Jahren. Wir berichten in dieser Ausgabe über die vielfältigen Angebote und die engagierte Arbeit der Mitarbeiter im Kinder- und Jugendbereich, über erste Erfahrungen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen und über die Angebote in den Senioreneinrichtungen.*

*Neben diesen Themen rund um den ASB haben wir natürlich auch wieder unser Rätsel und jede Menge Neuigkeiten und Ratschläge aus den Bereichen Gesundheit, Reisen und Kultur.*

*Viel Freude bei der Lektüre wünscht Ihnen  
Ihre Journal-Redaktion!*

## Inhaltsverzeichnis

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| So erreichen Sie uns . . . . .               | 2  | Unser Mitarbeiter des Monats – Gerrit! . . . . . | 18 |
| News . . . . .                               | 4  | Dienstjubiläum – 25 Jahre . . . . .              | 19 |
| Neuer Vorstand . . . . .                     | 6  | Treffen der Ehrenamtlichen . . . . .             | 19 |
| Salzgrotte – Sanfte Heilung . . . . .        | 7  | Termine . . . . .                                | 20 |
| Elternarbeit in Kitas . . . . .              | 8  | Neuer Krankentransportwagen . . . . .            | 21 |
| Fadentheater . . . . .                       | 10 | Mitglied werden . . . . .                        | 21 |
| Stadtbad . . . . .                           | 12 | Reisetipp: Ein Abstecher nach Cadiz . . . . .    | 22 |
| Gemeinsam statt einsam . . . . .             | 12 | Büchertipps . . . . .                            | 24 |
| ASB Hauskrankenpflege Nauen . . . . .        | 13 | Rätsel . . . . .                                 | 25 |
| Ein Praktikum beim ASB . . . . .             | 14 | Impressum . . . . .                              | 25 |
| Neue Tagesgruppe in Nauen eröffnet . . . . . | 16 | So erreichen Sie uns. . . . .                    | 27 |
| Der ASB auf dem Familientag . . . . .        | 17 |  |    |

# Tipps für den Sommer

## Zucchini – Kleine Schwester vom Kürbis

Zucchini sind voller reichhaltiger Nährstoffe. Zwar bestehen Zucchini zum größten Teil aus Wasser, doch sind sie auch reich an Kohlenhydraten, Eiweißen, Ballaststoffen, Natrium, Kalium und Kalzium. Außerdem sind die Zucchini als Spender von Vitamin A und Vitamin E bekannt. Zudem sind sie leicht verdaulich, sodass sich ein Rezept mit Zucchini optimal für eine Diät eignet. Feinschmecker wissen sogar die gelbe Blüte des Rankengewächses als besondere Delikatesse zu schätzen. Und auch auf dem Grill macht sich die Zucchini besonders gut. Kurzum: Rezepte mit Zucchini sind heute aus unserem Speiseplan nicht mehr wegzudenken. Zucchini können eine längliche oder runde Form haben. Es gibt gelbe und grüne Züchtungen, wobei verschiedene Schattierungen und auch Streifen vorkommen. Sie werden in der Zeit zwischen Juni und Oktober geerntet und sollten nach etwa zwölf Tagen verzehrt werden.

## Schnupfen im Sommer

Seit einigen Jahren leiden immer mehr Menschen im Sommer an starken Erkältungen – das hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) festgestellt. Eine Tatsache, die ziemlich überrascht. Glaubten doch viele bisher nur Herbst und Winter seien für Erkältungen reserviert. Noch erstaunlicher ist allerdings der Grund - unser modernes, oft unvernünftiges Leben, schwächt die körpereigenen Abwehrkräfte und öffnet damit den grippalen Infekten auch im Sommer Tür und Tor. Das Immunsystem wird regelrecht überfordert, was uns tiefende Nasen und

rasselnde Bronchien beschert. Regelmäßiges „Schnupfenaufkommen“ ist ein Zeichen dafür, dass die körpereigene Abwehr nicht optimal funktioniert. Diese Schwäche nutzen Viren und andere Erreger gerne aus, indem sie in den Körper eindringen und sich vermehren. Achten Sie deshalb auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und verzichten Sie auf Genussgifte wie Kaffee, Alkohol und Zigaretten. Wichtig ist auch ein regelmäßiges körperliches Training an der frischen Luft. Meiden Sie abrupte Temperaturwechsel und stärken Sie ihr Immunsystem mit Saunabesuchen und Wechselduschen.



## Schwere Beine im Sommer

Gerade im Sommer klagen viele Frauen über schwere Beine. Ursache der Beschwerden sind die hohen Temperaturen, die zu einer Gefäßerweiterung der Venen führen. Schwere Beine im



Sommer werden aber auch dadurch begünstigt, dass der Körper gerade bei hohen Temperaturen viel Flüssigkeit verliert. Um schmerzende, schwere Beine im Sommer zu vermeiden, sollte man besonders darauf achten, viel zu trinken. Dadurch wird das Blut dünnflüssiger und die Fließgeschwindigkeit beschleunigt sich. Zudem sollte man große Hitze, wie zum Beispiel in der prallen Mittagssonne, vermeiden. Stattdessen sollte man sich lieber im Schatten ausruhen und die schmerzenden Beine ein wenig hochlegen. Darüber hinaus sind auch allgemeine Tipps gegen Venenschwäche wie Wechselduschen, Massagen der Beine sowie leichte Bewegung empfehlenswert.



### Mango – tropische Vitaminbombe

Mangos bereichern nicht nur Smoothies und Desserts, sondern kommen auch beim Kochen zum Einsatz. Aber auch der Gesundheitswert der Mangofrucht kann sich sehen lassen. In Ihrem Herkunftsland Indien werden den Früchten sogar zahlreiche Heilwirkungen zugeschrieben. Eine reife Mango schmeckt herrlich süß und ihr Fruchtfleisch enthält relativ viel Zucker. Trotzdem sind Mangos sehr gesund. Das verdanken sie vor allem ihrem Gehalt an Vitaminen. Denn Mangos stecken voller Vitamin C, Vitamin E und B-Vitamine, zum Beispiel Vitamin B1 und Folsäure. Diese sind unter anderem wertvoll für das Immunsystem und helfen, die Zellen vor den negativen Folgen von Stress zu schützen. Ganz besonders reich sind Mangos aber an

Beta-Carotin, der Vorstufe von Vitamin A. Dieses Vitamin spielt nicht nur für die Zellerneuerung der Haut und die Abwehrkräfte eine wichtige Rolle, sondern wird auch für den Sehvorgang benötigt – so kann ein Mangel an Vitamin A zu Nachtblindheit führen. Mangos liefern zudem auch wichtige Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium, Magnesium und Kalzium.



### Sommerhitze

Bei großer Hitze sinkt unsere Leistungsfähigkeit ab, Herz- und Kreislaufbeschwerden drohen, das Immunsystem wird oft noch zusätzlich durch zuviel Sonne geschwächt. Mit den Temperaturen steigt auch das Risiko für Magen- und Darm-Probleme und lebensmittelbedingter Magen-Darm-Infektionen. Schlafmangel, eine Infektion oder eine Schilddrüsenfunktionsstörung können die Hitzeverträglichkeit zusätzlich verschlechtern. Hitzeerkrankungen treten dann auf, wenn die Hitze länger andauert und unser Körper die Wärme nicht mehr ausreichend abgeben kann oder bei körperlicher Anstrengung zuviel Flüssigkeit und Elektrolyte verloren gehen. Es kann zu einer Hitzeerschöpfung oder zu einem Hitzschlag kommen. Das Wichtigste bei großer Hitze ist deshalb trinken, trinken, trinken, und zwar bis zu drei Liter mehr als sonst. Empfehlenswert sind gekühlte, aber nicht eiskalte Fruchtsaftschorlen. Das hält den Kreislauf stabil und ersetzt den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust.

# ASB Mitgliederversammlung und neuer Vorstand für den ASB

Auf der Mitgliederhauptversammlung des ASB OV Nauen wurde ein neuer Vorstand gewählt. Herr Ulf Hoffmeyer-Zlotnik, der langjährige Geschäftsführer der Gemeinnützigen Gesellschaften für Kinder- Jugend- und Familie ist neuer ASB-Vorstandsvorsitzender.



**Der neue Vorstand:** H.Zade, W.Harms, G.Harms, I.Pöhl, W.Appel, U.Hoffmeyer-Zlotnik, H.-J.Jaster, G.Luszpinski, L.Stawemann-Walter, J.Bigalke (v.l.n.r.)

Herr Hoffmeyer-Zlotnik freut sich auf seine Arbeit als neuer Vorstandsvorsitzender und auf die Zusammenarbeit mit der Geschäftsführerin aller ASB-Einrichtungen, Frau Liane Stawemann-Walter. Eine seiner ersten Aufgaben wird eine gezielte Mitgliedergewinnung für den ASB sein und eine bürger-nahe Vereinsarbeit. Die bisherigen Stellvertreter Herr Horst Zade und Herr Werner Appel wurden in ihrem Amt bestätigt. Zum Vorstand gehören weiterhin Herr Jürgen Bigalke, Herr Dr. Georg Luszpinski, Herr Dipl.med. Thomas Strauch, Frau Waltraud Harms und als neues Mitglied Herr Dr. Hans-Joachim Jaster. Für die Kontrollkommission wurden Frau Ingrid Pöhl, Herr Gunter Harms und Herr Janos Luszpinski in ihren Ämtern bestätigt. Nicht nur die Wahl des Vorstands war Inhalt der Mitgliederhauptversammlung, sondern auch ein umfassender Rechenschaftsbericht der Geschäftsführerin Frau Liane Stawemann-Walter über die Entwicklung des ASB-Ortsverbandes und seiner Tochtergesellschaften in den letzten vier Jahren. Mittlerweile sind beim ASB im Osthavelland fast 600 Mitarbeiter beschäftigt.

Die erreichten positiven Ergebnisse waren nur durch eine qualitativ hohe und kompetente Unternehmens- und Personalführung, einer ständigen Weiterentwicklung des Qualitätsmanagements und innovativer Marktstrategien zu erreichen. Gemäß dem Leitsatz „Helfen ist unsere Aufgabe – Wir helfen hier und jetzt“ betreibt der ASB in der Region größere Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Familienarbeit mit stationären, teilstationären und offenen Angeboten, Kindertagesstätten, Horte, Schulstationen und Jugendclubs. In Friesack und Falkensee ist der ASB Ortsverband Nauen Träger von Wohnstätten für psychisch kranke Menschen und das Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrums für psychisch Kranke in Falkensee zu diesem Aufgabenbereich. Kernpunkt und Aushängeschild unserer Arbeit sind nach wie vor unsere Seniorenheime in Nauen und Falkensee. Der ASB Ortsverband Nauen zeigt sich auch verantwortlich für die Wasserrettung, die Sofortreaktion bei Großschadensereignissen, den Sanitätsdienst und den Katastrophenschutz für den Landkreis Havelland und betreibt einen Kranken- und Behindertenfahrdienst.

Auch diese Mitgliederversammlung im Jahr 2018 schloss mit den Worten des Dankes an die ASB-Mitglieder für das entgegengebrachte Vertrauen, an alle hauptberuflichen Mitarbeiter und die vielen ehrenamtlichen Helfer für ihre engagierte und qualifizierte Arbeit.

# Sanfte Heilung für Eltern und Kinder

FOTOS UND TEXT: CHRISTINA GERICKE

Eltern mit kleinen Kindern können ein Lied davon singen: Kaum ist ein Infekt überstanden, kommt auch schon ein neuer. Sobald man sich mit einem Neugeborenen oder Kleinkind in Gesellschaft anderer Kinder begibt, lassen Schnupfnase und Dauerhusten nicht lange auf sich warten.

Was für den Körper lebenswichtig, ist für viele Familien eine echte Belastung. Das Immunsystem der Kinder lernt bei jeder neuen Krankheit dazu und wird trainiert, um spätere Keime besser abwehren zu können. Insofern spielen diese Infektionen in den ersten Lebensmonaten für die spätere Gesundheit der Kinder eine wichtige Rolle. Für Eltern aber ist das nicht nur mit Sorgen um das Wohl ihres Kindes verbunden, sondern häufig auch mit Stress durch den Dauerbeschuss mit Krankheitserregern und dem Fernbleiben vom Arbeitsplatz. Auch die Eltern der Mutter-Kind-Gruppe in Nauen kennen das nur zu gut. Daher kam Anja Mudlagk, Leiterin der Gruppe, die Idee mit der Salzgrotte: „Wir treffen uns ein- bis zweimal pro Monat mit Eltern und Kindern in der Salzgrotte Nauen. Hier können wir uns in die Grotte oder den Inhalationsraum setzen und eine Stunde lang die wohltuenden Dämpfe einatmen. Die jüngeren Kinder liegen auf einer Decke, die älteren spielen, während sich die Eltern entspannt austauschen und ganz nebenbei etwas für die Gesundheit tun.“ Petra Iglück, Inhaberin der Salzgrotte Nauen, erklärt den Effekt: „Die Räume sind mit 14 Tonnen Kristall- und Totes- Meer-Salz ausgekleidet. Bei einer Luftfeuchtigkeit von 60% und einer Temperatur von 21-24 Grad Celsius ist die Luft reich an Mineralsalzen wie Natrium, Magnesium oder Kalzium. Das wirkt antibakteriell und pilzhemmend, was sich positiv auf die Atemwege aber auch die

Haut auswirkt.“ Infekte in Lunge, Hals und Rachen, Nase und Nasennebenhöhlen heilen so schneller ab und auch Neurodermitis kann ohne störende Nebenwirkungen gelindert werden. Zudem sind die Räume durch sorgfältig gesetzte Lichteffekte flauschige Decken und Liegestühle ansprechend gestaltet und laden zum Entspannen ein. „Ich wusste wohl, dass es so etwas gibt, aber dass es hier so schön ist und dass es so guttut, hätte ich nicht gedacht“, erzählt Johanna und zieht ihrer eineinhalb jährigen Tochter den Schneeanzug aus. „Ich hatte den Eindruck, dass die Infekte, die wir bis jetzt hatten, viel schneller abgeheilt sind. Aber ohne das günstige Angebot mit der Eltern-Kind-Gruppe wäre ich wahr-

scheinlich gar nicht hergekommen.“ Die beiden gehören mittlerweile zum festen Kern der Gruppe. Die Besuche werden über die Stadt Nauen, beziehungsweise die „Frühen Hilfen“ des Landkreises Havelland, mitfinanziert. Dadurch sind sie mit 5€ pro Erwachsenen sehr günstig, die Kinder kommen umsonst mit. Ein schöner Nebeneffekt: Das Angebot wurde so gut angenommen, dass sich mittlerweile eine feste Gruppe von Eltern mit ihren Kindern gefunden hat, die sich – obwohl die Kinder mittlerweile aus der Eltern-Kind-Gruppe herausgewachsen und die Eltern wieder in den Beruf zurückgekehrt sind – regelmäßig nachmittags trifft, um in die Salzgrotte zu gehen. So haben sich ganz nebenbei ein Netzwerk und Freundschaften entwickelt, was die Familien auch im Alltag stärkt. Auch ihre Mutter hat Johanna von der sanften Wirkung der Sole überzeugen können. „Sie schenkt mir jetzt ab und zu „Grotten-Geld“. Das macht es etwas einfacher, auch mal zusätzlich nachmittags hierher zu kommen“, lacht sie.



# Eltern im Fokus

## Über die Herausforderungen der Elternarbeit in Kitas

FOTOS UND TEXT: CHRISTINA GERICKE



Die Erzieherinnen und Erzieher der Welpen- und Mäuse-Gruppe der Falkenseer Kita „Unter den Kiefern“ haben einen „Märchen-Erzähl-Nachmittag“ vorbereitet, zu dem auch die Eltern eingeladen sind. Viele von Ihnen sind schon da.

Die meisten Kinder sind – genau wie die Erzieherinnen und Erzieher – fantasievoll verkleidet und auch die Räume sind liebevoll geschmückt.

Die Eingangstür geht auf und eine Mutter eilt herein. Noch ganz außer Atem nimmt sie Ihre Tochter liebevoll in den Arm. „Mama, wo ist mein Kostüm?“ fragt diese sofort. Erschrocken sieht die Mutter in Richtung Erzieherin. „Oh Gott! Sollten wir eins mitbringen? Stand das irgendwo?“ Schuld bewusst sieht sie ihre Tochter an, die daraufhin in Tränen ausbricht. Für das Mädchen bricht eine kleine Welt zusammen, weil ihre Mutter in der Eile einen der Aushänge nicht sorgfältig genug gelesen hat. „Das ist leider ganz normal“, erklärt Birgitt Schuldt, Leiterin der Kita „Unter den Kiefern“. „Dahinter steckt kein böser Wille. Aber die Eltern sind heute zeitlich stark eingebunden. In den meisten Familien arbeiten beide Elternteile. 80% unserer Eltern arbeiten in Berlin, müssen morgens schnell zum Zug und haben lange Fahrtwege.“ Da kann so eine Mitteilung an die Eltern schon mal durchrutschen. „Nur 11 von unseren 84 Kindern werden schon nach 6 Stunden abgeholt. Alle ande-

ren haben Mehrbedarf angemeldet und bleiben deutlich länger, weil die Eltern lange arbeiten.“ Und Erzieherin Kordula Zielsdorf ergänzt: „Es ist immer eine Gradwanderung. Bieten wir etwas zusätzlich am Nachmittag mit Eltern an, damit 10 Kinder sich freuen können? Oder lassen wir es lieber weg, damit 5 Kinder nicht traurig sind, weil die Eltern nicht kommen...?“. In den meisten Familien arbeiten beide Elternteile, denn auch der gesellschaftliche Druck hat zugenommen. Im Berliner Umland bezahlen viele Familien ein eigenes Haus ab, fahren mehrmals im Jahr in den Urlaub und haben zeit- und kostenintensive Hobbys. „Dabei sind unsere Kinder eigentlich ganz bescheiden“, erklärt die Erzieherin. „Die beschäftigen sich manchmal stundenlang mit ganz einfachen Dingen, sitzen gemeinsam in einer Ecke und spielen ganz intensiv.“ Das hat sich über all die Jahre glücklicherweise nicht geändert und die Kita bietet diese Freiräume. Um sich intensiver mit den Chancen und Heraus-



forderungen in der Elternarbeit auseinander zu setzen, haben 3 Mitarbeiterinnen der Kita im vergangenen Jahr eine Weiterbildung zu diesem Thema gemacht. Das Programm „Elternchance 2“ ist ein zeit- und lernintensives Weiterbildungsprogramm des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit theoretischem Wissen und praktischer Handlungskompetenz zu zertifizierten Elternbegleiterinnen und Elternbegleitern ausbildet. „Neben den praktischen Übungen und der Wissensvermittlung war der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen aus anderen Regionen sehr hilfreich. Es hat gut getan zu hören, dass die He-



erausforderungen überall ähnlich sind“, erklären beide. Birgitt Schuldt ergänzt: „Die Fortbildung hat unseren Blick geschärft in Bezug auf das Elternsein im 21. Jahrhundert.“ Viele Eltern haben das Bauchgefühl für ihr eigenes Kind verloren, sind verunsichert und verlassen sich lieber auf Erziehungsratgeber, als auf die Kompetenz der Erzieherinnen und Erzieher zu vertrau-

en. Dazu kommt eine zunehmende Individualisierung, was den Alltag in vielen Kitas ebenfalls erschwert. Im Wunsch ihrem Kind so gerecht wie möglich zu werden, bitten viele Eltern darum, vermeintlich wichtige Dinge und Ausnahmen bei ihrem Kind zu berücksichtigen. Glücklicherweise stellen sich viele dieser Wünsche im Kita-Alltag oft als nebensächlich heraus, da bestimmte Situationen so gar nicht auftreten. Dennoch ist es für die Erzieherinnen und Erzieher oft eine Herausforderung, all diese Wünsche im Blick zu behalten. Eltern zu sein ist nicht einfacher geworden. In vielen Fällen muss Familie heute eng getaktet und trotz aller Wünsche und Bedürfnisse reibungslos funktionieren. Bei Änderungen der Routine passieren Fehler. Da kann die Information mit der Verkleidung für den „Märchen-Erzähl-Nachmittag“ schon mal durchrutschen. Die Mutter hat ihre Tochter mittlerweile so gut es geht getröstet und setzt sich mit ihr in den Begrüßungskreis – zwischen zwei Kinder, die ebenfalls ohne Kostüm sind. Im Anschluss können die Kinder an verschiedenen Stationen bunte Steine sammeln, indem sie basteln, Märchen erraten, Gegenstände erfühlen und sich einen Zauberspruch merken. „Wieviel Zeit haben wir?“ fragt eine Mutter. „45 Minuten? Okay, Mäuschen, lauf los!“ Und eine andere nimmt ihrer Tochter den halb fertigen Zauberstab aus der Hand: „Komm, gib mal her, ich kleb dir das schnell.“ Vielen Eltern fällt es schwer, den Druck abzulegen, andere schaffen es. „Kommst Du klar, oder soll ich helfen?“ fragt eine Mutter ihren Sohn und legt auf sein Kopfschütteln entspannt ihre Hände zurück in den Schoß. Zum Schluss bringen alle Kinder ihre Steine in den „Raum hinter dem Hügel“ und dürfen dafür die große Schatztruhe öffnen. „Vielen Dank! Das hat Spaß gemacht“, bedankt sich eine Mutter. Und eine andere strahlt: „Das war richtig schön, so ein Bastelnachmittag mit Mamas“. Die Mühe und der Aufwand haben sich gelohnt. Zehn Eltern und Kinder verlassen glücklich das Kita-Gelände.

# Schwarzlicht-Fadentheater in der Erich Kästner Grundschule

Der Raum ist vollkommen dunkel. Aus dem gut gefüllten Zuschauerraum hört man gelegentliches Husten. Dann geht vorne auf der Bühne das Schwarzlicht an und eine Frauenstimme beginnt eine Geschichte zu erzählen.

Es ist die Geschichte von Emil, Luise und Lotte, Pünktchen und Anton, die auf Weltreise gehen und nach Kindern suchen, die den Geburtstag Erich Kästners feiern. Fündig werden die fünf Romanfiguren schließlich genau dort, wo sich alles abspielt: In der Erich Kästner Grundschule in Falkensee, wo jedes Jahr Kinder, Lehrer und Belegschaft mit unterschiedlichen

Projekten dem Geburtstag Ihres Namensgebers gedenken. Mittlerweile haben sich die Augen des Zuschauers an die Dunkelheit gewöhnt und man erkennt, dass vorne auf der Bühne 12 Kinder mit dem Rücken zum Publikum stehen. Kurz nach Beginn der Fantasiereise drehen sie sich um und beginnen – passend zur Geschichte – unterschiedliche Figuren mit den





Fäden, die sie in den Händen halten, zu formen. Angestrahlt durch das Schwarzlicht leuchten diese Fadenbilder dabei in knalligem Orange, Blau, Gelb und Grün, während die schwarzen Schatten der Hände um die Figuren wirbeln. Erstaunliche Bilder entstehen so. Deutlich erkennt man den Eiffelturm, als die drei Romanfiguren über Paris fliegen. Man sieht einen Sternenhimmel mit Sternschnuppen, einen plätschernden Wasserfall, der sich wie von Geisterhand in Wohlgefallen auflöst, Fliegen flattern durchs Bild und selbst die Fliegerbrille des Piloten kann man sehen. Ab und zu ein leises „Jetzt!“ oder „Eins, zwei, drei...“ von einem der Kinder, damit sich die Figuren synchron wieder auflösen. Durch die Dunkelheit spürt man Konzentration und Aufregung. Untermalt wird das Ganze mit zum jeweiligen Thema passender Musik. „Das macht total viel Spaß!“ strahlt eines der Kinder nach der Vorstellung und zeigt noch mehr Figuren mit dem Band. „Ich bin schon Meister!“ Und tatsächlich: Jeder, der möchte, kann einen „Fadenpass“ machen. Dabei erarbeiten sich die Kinder immer mehr und immer kompliziertere Figuren mit den Schnüren. Auf diese Weise kann jedes Kind verschiedene Grade erlangen. Angefangen vom ersten Grad, mit dem man sich das gelbe Band „verdient“, folgen das blaue, rote und grüne Band. Und die, denen es richtig ernst ist, können sich sogar zum „Meister“ ausbilden lassen. Trainiert und einstudiert haben die Schülerinnen und Schüler diese Aufführung im Hort. Die Anregung kam vom Sohn einer Mitarbeiterin. Vier Vorführungen haben die Kinder für Ihre Mitschülerinnen und Mitschüler an diesem Vormittag gegeben. Aber das wird nicht reichen. Auch die Eltern sind neugierig geworden und haben bereits den Wunsch nach einer Vorstellung geäußert. „Wir überlegen gerade, ob wir das Ganze irgendwann später mal mit einem großen Seil fortführen. Die Idee ist, dass alle Kinder mit einem großen Seil eine gemeinsame Figur formen, jedes Kind quasi die Aufgabe eines Fingers übernimmt“ erklärt Oliver Schröder weiter. Gemeinsam mit seinem Kollegen Joey Schulz haben die beiden Erzieher in Ausbildung geduldig mit den Kindern geübt und planen schon weitere Projekte.



„DIE IDEE IST NATÜRLICH, DASS DIE KINDER GEMEINSAM LERNEN UND SICH DABEI UNTERSTÜTZEN. UND NATÜRLICH TRAINIEREN DIE FADENSPIELE DIE FEINMOTORIK UND FÖRDERN DIE KREATIVITÄT“ ERKLÄRT SYBILLE ZILSE, HORTLEITERIN DES ASB HORTS AN DER ERICH KÄSTNER SCHULE. „ABER DAS IST NICHT ALLES. KINDER, DENEN DAS LERNEN ODER DER STOFF IM UNTERRICHT VIELLEICHT SCHWERFÄLLT, KÖNNEN HIER MAL GANZ VORNE MIT DABEI SEIN UND ZEIGEN, DASS SIE ANDERE TALENTE HABEN. ZUDEM SIND GENAUE ABSPRACHEN UNTEREINANDER NÖTIG. UND WIR HABEN BEOBACHTET, DASS UNRUHIGE UND NERVÖSE KINDER BEI DER KONZENTRATION AUF DIE FADENFIGUREN ‚RUNTERKOMMEN‘ UND ANFANGEN, SICH BESSER ZU FOKUSSIEREN.“

## Endlich Frühling....

Die grauen Tage des Winters schlugen uns allen, mal mehr mal weniger, auf das Gemüt. Umso intensiver genossen Bewohnerinnen des ASB Seniorenzentrums „Haus Jüdenstraße“ den geplanten Ausflug.



Bei wunderschönem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen ging es in kleiner Frauenrunde im April zu einer Stadtrundfahrt durch Nauen los. So vieles hat sich in den letzten Jahren hier verändert, was für die Bewohnerinnen sehr interessant und erstaunlich war. Die Fahrt führte durch alle neu entstehenden Wohngebiete, zum neuen Hotel der Stadt, zu alten Häusern, die mit viel Liebe zum Detail saniert werden und vorbei an neu entstandenen Geschäften und Restaurants. Natürlich waren wir alle sehr neugierig auf das Stadtbad. Hier gab es im vergangenen Jahr massive bauliche Veränderungen. Die Grünflächen sind als Park geöffnet und wir stellten fest, dass dies ein sehr schöner Ort zum Entspannen geworden ist. Nun gibt es auch ein ganzjährig geöffnetes Café, vor dem wir dann gemütlich zusammensaßen. Es war ein rundherum toller sonniger und unterhaltsamer Nachmittag. Aus diesem Grunde werden wir einen solchen Ausflug auch noch mit den Männern unseres Hauses veranstalten in der großen Hoffnung, auch dann tolles Wetter zu haben.

## Gemeinsam statt einsam In der ASB Tagespflege

In unserer Tagespflege gibt es jeden Tag etwas zu erleben. Wir alle genießen das Miteinander und fühlen uns, wie in einer großen Familie. So machen wir uns zum Beispiel gemeinsam Gedanken, welche Aktivitäten und Ausflüge wir planen und durchführen möchten. Während der Ideensammlung, kamen wir auf farbenfrohe Handabdrücke. Diese sind für uns persönlich,

sowie ein Zeichen der Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Nach anfangs skeptischen Blicken, entwickelten sich Freude bei der Farbenwahl, sowie gemeinsames Lachen bei der gegenseitigen Hilfestellung des Händebemalens. Nun hängt unser Kunstwerk an einem liebevoll ausgesuchten Platz in der Tagespflege, wo es täglich von unseren Gästen besichtigt und voller Freude und Erinnerungen angeschaut wird.





# Die ASB Hauskrankenpflege Neuen informiert

Vieles hat sich in letzter Zeit durch den Gesetzgeber in der Pflege geändert. Pflegestufen sind nun in Pflegegrade umgewandelt, es werden mehr Leistungen durch die Pflegekassen finanziert und so sind die finanziellen Möglichkeiten für die zu Pflegenden und die Entlastung von pflegenden Angehörigen gestiegen.



Wir bieten u.a. Leistungen im Rahmen der Pflegeversicherung wie z.B. Grundpflege, Urlaubs- und Verhinderungspflege sowie in der hauswirtschaftlichen Versorgung z.B. Einkauf und Wohnungsreinigung. Unsere Fachkräfte sind besonders geschult in der ärztlich verordneten Behandlungspflege, wie z.B. der Portversorgung, des Katheterwechsels und der Palliativversorgung. Weiterhin bieten wir zusätzliche Betreuungsleistungen nach dem Pflegeergänzungsgesetz an. Das können ein Kaffeehausbesuch, ein Spaziergang, Begleitung oder andere unterstützende Möglichkeiten sein, ganz nach Ihren Wünschen. Jeden Mittwoch findet von 10 Uhr – 13 Uhr unsere Betreuungsgruppe in unseren Räumlichkeiten statt. Je nach Vorlieben wird dort mit viel Freude gebastelt, gekocht, Gesellschaftsspiele gespielt, Denksportaufgaben gelöst und vieles mehr. Die Vermittlung von anderen Dienstleistern (Fußpflege, Friseur, Therapeuten etc.) gehört zu unserem breit gefächerten Angebot. Ganz besonders wichtig ist uns auch die Beratung der pflegenden Angehörigen und bei Bedarf die Schulung zur Pflege. Wir möchten Sie nach Ihren Wünschen betreuen und unterstützen, um Ihre Selbstständigkeit und Ihre gewohnte Umgebung solange wie möglich zu erhalten.

## Grundpflege

## Urlaubs- und Verhinderungspflege

## Hauswirtschaftlichen Versorgung

## ärztlich verordneten Behandlungspflege

## Betreuungsleistungen nach dem Pflegeergänzungsgesetz

## Beratung der pflegenden Angehörigen

## Schulung zur Pflege



Wenn Sie Fragen zu unseren Angeboten haben, informieren wir Sie gern und erstellen Ihnen ein unverbindliches, individuelles Angebot. Unter der Telefonnummer: 03321/8299989 steht Ihnen Frau Dorothea Münzer als ihre Ansprechpartnerin gern zur Verfügung.

# Ein Praktikum bei der ASB Psycho- soziale Betreuungsdienste im Havelland gGmbH

Frau Josefin Erpen bewarb sich im Februar 2017 um ein Praktikum bei der ASB Psychosoziale Betreuungsdienste im Havelland gGmbH, welches sie im Rahmen ihrer Ausbildung zur Sozialassistentin am Oberstufenzentrum Havelland absolvieren musste.





In unserer Teambesprechung überlegten wir die thematischen Schwerpunkte dieses Praktikums unter Berücksichtigung der schulischen Auflagen. Zunächst sollte Frau Erpen die Abläufe und Angebote in unserem Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum (BBBZ) in der Hansastrasse kennenlernen und anschließend die Klient\_Innen in unseren Wohngruppen in der Ruppiner Str. 20 in Falkensee. Frau Erpen fand mit ihrer aufgeschlossenen und freundlichen Ausstrahlung schnell Zugang zu unseren Besucher\_Innen im BBBZ sowie zu den Klient\_Innen in den Wohngruppen. In Absprache mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen wurden ihr Aufgaben im Rahmen einer Einzelbetreuung und im Rahmen von Gruppenangeboten übertragen. Psychisch beeinträchtigte Menschen benötigen oftmals eine wiederkehrende motivierende, anleitende und/oder begleitende Hilfe bei der Bewältigung des Alltags aber auch für die Nutzung von Angeboten zur sozialen Teilhabe. Hierbei konnte Frau Erpen nicht nur eine wunderbare Unterstützung sein, sie fand auch ihre Aufgabe für den praktischen Teil ihrer Abschlussprüfung. Diese bestand darin, Herrn X. zu einer kreativen Tätigkeit zu motivieren, ihn anzuleiten und ihn



Fotos: Kristin Perschall

zu unterstützen, die Aufgabe zu beenden. Was einfach klingt, bedeutet in der täglichen Arbeit mit schwerst psychisch beeinträchtigten Menschen: jemanden in der Häuslichkeit aufzusuchen, ihn motivieren, die Wohnung zu verlassen, ihn begleiten, ihn ankommen lassen am Zielort, die persönlichen Bedürfnisse zu berücksichtigen, ihn motivieren, die kreative Tätigkeit zu beginnen, die Anleitung auszuhalten und die Aufgabe auch abzuschließen. Eine solche Arbeit erfordert viel Geduld und ein anhaltendes Interesse auf beiden Seiten, was Frau Erpen

mit Herrn X. sehr gelungen ist. Selbstverständlich wurde Frau Erpen mit Blumen und einem Geschenk bei einem Abschlusskaffee von unseren Besucher\_Innen und Klient\_Innen herzlich verabschiedet. Auch wir bedanken uns auf diesem Weg nochmals bei Frau Erpen sehr für ihr Engagement und für ihre Unterstützung und wünschen ihr für ihre berufliche und persönliche Zukunft alles Gute.

### Praktikumsbericht von Josefin Erpen:

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Sozialassistentin am OSZ Havelland in Friesack, absolvierte ich in meinem 2. Ausbildungsjahr mein Praktikum bei der ASB Psychosoziale Betreuungsdienste im Havelland gGmbH in Falkensee. Dort war ich in der Zeit von September 2017 bis Ende April 2018 an den Wochentagen Montag und Dienstag tätig. Sozialassistenten/Assistentinnen arbeiten in sozialpädagogischen, hauswirtschaftlichen und pflegerischen Tätigkeitsfeldern. Sie unterstützen die Arbeit von Erziehern, Heilerziehungspflegerinnen und Altenpfleger. Die Ausbildungsdauer beträgt zwei Jahre. Meine Aufgaben im ASB Begegnungs-, Beratungs- und Beschäftigungszentrum bestanden darin, die Besucher und Besucherinnen zu motivieren. So spielten wir Gesellschaftsspiele, trafen Vorbereitungen für das gemeinsame Mittagessen oder unterhielten uns bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Im Betreuten Wohnen für psychisch erkrankte Menschen betreute ich einige Klienten. Meine Hauptaufgabe bestand darin, mit ihnen eine Tagesstruktur zu erarbeiten und ggf. zu festigen. Gesprächsangebote wurden bei schönem Wetter oftmals draußen beim Spaziergehen geführt. Ich begleitete die Klienten zu Einkäufen oder in die Kontakt- und Beratungsstelle. Bei der Zimmerreinigung, sowie bei der WG-Reinigung gab ich ihnen anleitende und motivierende Unterstützung. Mein Praktikum beendete ich dort mit meiner praktischen Abschlussprüfung, die ich erfolgreich bestanden habe. Während meines Praktikums konnte ich ein tolles Team kennenlernen, mit dem ich sehr gerne zusammengearbeitet habe und mich sofort wohlfühlte. Da ich mich für die Arbeit mit Menschen und deren psychischen Erkrankungen interessiere, konnte ich einen guten Einblick in diesem Bereich bekommen und einiges über diese Menschen lernen. Ich konnte meine fachlichen Kenntnisse erweitern und festigen. Ich bedanke mich für die tolle Zusammenarbeit mit dem Team der ASB Psychosoziale Betreuungsdienste im Havelland gGmbH.

# Neue Tagesgruppe in Nauen eröffnet

FOTOS UND TEXT: CHRISTINA GERICKE

Seit Beginn des Jahres betreibt der ASB die neue Tagesgruppe "Sonnenblume". Am 23.3.2018 fand die feierliche Eröffnung der Räumlichkeiten in der Holzmarktstraße 21 in Nauen statt. Vertreter des Jugendamtes Havelland, ASB Geschäftsführung und Mitglieder des Vorstandes waren gekommen, um sich die neuen Räume anzuschauen.



Bei selbstgebackenem Kuchen, Kaffee und anderen Leckereien erläuterten die Leiterin des Bereichs, Manuela Frost, und ihr Team das Konzept der Gruppen und bedankte sich bei den Vertretern des Jugendamtes für die gute Zusammenarbeit. Im Anschluss ergab sich ein angeregtes Gespräch unter den Gästen. „Mein Traum wäre eine Vorschul-Tagesgruppe“, erklärt Manuela Frost, die 18 Jahre Berufserfahrung im Bereich Tagesgruppen vorweisen kann. „Denn je älter die Kinder sind, desto langwieriger ist der Prozess,

**DAS BESONDERE AN DER TAGESGRUPPE IST DIE MÖGLICHKEIT, MIT EINEM GUTEN PERSONALSCHLÜSSEL EINE KLEINE GRUPPE VON KINDERN INTENSIV ZU BETREUEN UND DAMIT DIE FAMILIEN IN IHREN ERZIEHUNGSAUFGABEN ZU UNTERSTÜTZEN.**

bestimmte Verhaltensweisen zu verändern. Wir arbeiten lieber präventiv als erst dann, wenn es schon zu spät ist und Auffälligkeiten da sind. Meines Erachtens lassen sich viele Entwicklungen schon im Vorschulalter erkennen.“ Die meisten Kinder, die die Tagesgruppe am Nachmittag nach der Schule besuchen, haben Schwierigkeiten im sozialen Miteinander, in der Konflikt-Lösung oder bei grundlegenden Verhaltensregeln. Mit Projekten zum Thema Gefühle, Hygiene oder Kinderrechte und -pflichten erarbeiten die Pädagogen gemeinsam mit den Kindern alternative Handlungsmöglichkeiten und veranschaulichen unerwünschtes Verhalten. „Wir arbeiten auch eng mit den Eltern, Schulen und anderen Kooperationspartnern zusammen“, erklärt Manuela Frost. Mit der Tagesgruppe „Sonnenblume“ betreibt der ASB nun drei Tagesgruppen in Falkensee und Nauen. Die neue Gruppe ist zunächst ausgelegt auf sechs Kinder, könnte aber unter bestimmten Voraussetzungen auf bis zu neun Kinder aufgestockt werden. Und der Bedarf scheint nach wie vor ungebrochen. Von daher macht es Sinn, dass die Räumlichkeiten der Gruppe „Sonnenblume“ auf eine Erweiterung vorbereitet sind.

bestimmte Verhaltensweisen zu verändern. Wir arbeiten lieber präventiv als erst dann, wenn es schon zu spät ist und Auffälligkeiten da sind. Meines Erachtens lassen sich viele Entwicklungen schon im Vorschulalter erkennen.“ Die meisten Kinder, die die Tagesgruppe am Nachmittag nach der Schule besuchen, haben Schwierigkeiten im sozialen Miteinander, in der Konflikt-Lösung oder bei grundlegenden Verhaltensregeln. Mit Projekten zum Thema Gefühle, Hygiene oder Kinderrechte und -pflichten erarbeiten die Pädagogen gemeinsam mit den Kindern alternative Handlungsmöglichkeiten und veranschaulichen unerwünschtes Verhalten. „Wir arbeiten auch eng mit den Eltern, Schulen und anderen Kooperationspartnern zusammen“, erklärt Manuela Frost. Mit der Tagesgruppe „Sonnenblume“ betreibt der ASB nun drei Tagesgruppen in Falkensee und Nauen. Die neue Gruppe ist zunächst ausgelegt auf sechs Kinder, könnte aber unter bestimmten Voraussetzungen auf bis zu neun Kinder aufgestockt werden. Und der Bedarf scheint nach wie vor ungebrochen. Von daher macht es Sinn, dass die Räumlichkeiten der Gruppe „Sonnenblume“ auf eine Erweiterung vorbereitet sind.



(von links nach rechts): Jürgen Bigalke (Vorstandsmitglied), Liane Stawemann-Walter (Geschäftsführung), Manuela Frost (Leiterin Bereich Tagesgruppen), Werner Appel (Vorstandsmitglied)



# Der ASB auf dem Familientag

FOTOS UND TEXT: CHRISTINA GERICKE

Wie bereits in den vergangenen Jahren war der ASB auch dieses Mal wieder auf dem Familientag im MAFZ Erlebnispark Paaren am 24.3.2018 stark vertreten.



sorgte die Besucher mit frisch zubereiteten Crepes und Kaffee. Der Andrang war so groß, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit dem Nachschub kaum hinterherkamen. Alles in Allem war die Teilnahme wieder ein voller Erfolg und wir danken unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sehr herzlich für ihr Engagement!

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Bereichen Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, Arbeiter-Samariter-Jugend, dem Schulprojekt, aus den Jugendclubs, dem Mehrgenerationenhaus und vom Lokalen Bündnis für Familie hatten für die Familien und ihre Kinder in der Brandenburg-Halle Hüpfburgen sowie diverse Bastel- und Spielestände aufgebaut und standen mit Tipps und Informationen zur Seite. Das Schulprojekt ver-



## Unser Mitarbeiter des Monats Gerrit!

FOTOS UND TEXT: CHRISTINA GERICKE

Er hat immer ein offenes Ohr, ist pünktlich und zuverlässig, wird niemals krank und braucht auch keinen Urlaub. Gerrit ist da, wenn man ihn braucht – freundlich und stets mit einem Lächeln im Gesicht. Sein Arbeitsbereich ist der Spielkreis, den er souverän und fantasievoll moderiert.

Hinter Gerrit steht das engagierte Team des ASB Familienprojektes. Jeden letzten Dienstag im Monat laden Gerrit und sein Team zum Spielkreis. Eingeladen sind alle Kinder und Eltern, die im Rahmen des ASB Familienprojektes Ruppiner Straße betreut werden. Oft finden die Veranstaltungen im Café des Mehrgenerationenhauses in Falkensee auf dem ASB Gelände statt, manchmal aber auch in einem der Häuser des Familienprojektes, auf dem Sportplatz oder draußen in der Natur. In der Vorweihnachtszeit trifft man sich beispielsweise zu einem „warmen Fruchtetraum“ und Keksen, um den Garten und Ein-



gangsbereich eines der bewohnten Häuser mit Christbaumkugeln und Weihnachtsgirlanden zu schmücken. Ein anderes Mal begrüßen die Familien gemeinsam den beginnenden Frühling, singen Lieder, malen Frühlingbilder und lernen nebenbei die Tiere und Pflanzen kennen, die sich im Frühling draußen zeigen. In liebevoll gestalteter Umgebung lernen so Eltern wie Kinder einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander. Eingerahmt wird die einstündige Veranstaltung durch feste Rituale wie den Begrüßungs- und den Abschlusskreis. Hier tritt Gerrit in Erscheinung. Er begrüßt und verabschiedet die Kinder, singt mit ihnen, kündigt Spiele an, erklärt und motiviert. Vieles wird durch die Moderation mit der Handpuppe einfacher. Gerade für schüchterne Kinder ist Gerrit wichtig. Er bildet eine Brücke zu den Pädagogen und Erziehern, die sich um die Kinder bemühen. Es ist deutlich einfacher, Gerrit zur Begrüßung die Hand zu schütteln als einen Erwachsenen zu berühren. Auch Lob und Kritik lassen sich so leichter annehmen. Zum Abschied hat Gerrit von einem der Kinder zwar einen etwas zu heftigen Knuff in den Bauch bekommen, aber Gerrit lässt so manch fehlgeleitete Energie mit einem Lächeln im Nichts verpuffen – und er verzeiht. Bis zum nächsten Spielkreis ist alles vergessen.

## Dienstjubiläum – 25 Jahre



„Am 01. Mai feiert Frau Corinna Gebauer ihr 25-jähriges Jubiläum in unserer Einrichtung und wir möchten Ihnen aufs Herzlichste gratulieren. 25 Jahre, das ist die Silbermedaille und damit ein Verdienst der zählt. 25 Jahre im Dienste von auf Hilfe angewiesenen alten Menschen, 25 Jahre Treue zu unserer Ein-

richtung, das wissen wir und ganz besonders ich zu schätzen. Liebe Frau Gebauer, in den 25 Dienstjahren haben Sie einen gewichtigen Anteil an unserem Einrichtungserfolg. Mit Ihrer Leistung und Ihrem Engagement haben Sie dazu beigetragen, dass wir eine verlässliche Bewohnerzufriedenheit erfahren und uns ein hohes Maß an Vertrauen entgegengebracht wird. Für Ihre in den 25 Arbeitsjahren erbrachten Leistungen, liebe Frau Gebauer möchte ich Ihnen hiermit meinen ganzen persönlichen Respekt zum Ausdruck bringen und Ihnen aufrichtig danken. Ich freue mich, Sie in unserem Team zu wissen und hoffe darauf, dass Sie noch viele Jahre ihnen anvertraute pflegebedürftige Menschen eine verlässliche Hilfe sein werden. Liebe Frau Gebauer, es ist gut, dass wir Menschen wie Sie haben – nochmal herzlichen Dank und feiern Sie Ihr Jubiläum!“

Mit herzlichen Grüßen  
M. Wollnik  
Leiterin der Einrichtung

## Treffen der Ehrenamtlichen Gutes tun und darüber reden!

Im März trafen sich auf Einladung der Einrichtungsleiterin Marlen Wollnik die ehrenamtlichen Helfer des ASB Seniorenwohn-parks zu einem Erfahrungsaustausch. 1996 haben die ersten ehrenamtlichen Helfer angefangen, die Mitarbeiter bei ihrer Arbeit, der Pflege und Betreuung der Bewohner zu unterstützen. Heute sind es etwa 20 Freiwillige, die zum festen Kern der Ehrenamtlichen zählen. Darunter auch Renate Mruseck, die Macherin der ersten Stunde. Sie war 1996 eine der ersten Helferinnen im Seniorenwohn-park. Kurz nach ihr fingen Bärbel Gromann, Ernst Kleucker und Hannelore Heflik an, sich ehrenamtlich zu engagieren. So könnte man die Liste mit Namen bis zum heutigen Tage fortführen. Der „jüngster“ Einsteiger, Frank Rofalski, hilft uns seit Januar 2018. Man findet ihn hauptsächlich im Garten der Einrichtung und schon jetzt stellt er eine fast unverzichtbare Hilfe



dar. Die ehrenamtlichen Helfer schenken den Bewohnern ihre Fürsorge auf ganz vielfältige Art und Weise. Die persönliche Zuwendung steht dabei immer an erster Stelle. Beispielsweise im Bereich der Alltagsgestaltung mittels Gesellschaftsspielen, Einkäufen, Gesprächsführungen und mit ganz individuellen Hilfsangeboten. So tragen sie enorm zur Wohlfühlsituation der Bewohner bei. Jeder einzelne ehrenamtliche Helfer en-

gagiert sich mit Leidenschaft. Sie haben Spaß an ihrem Wirken und das auch bei so manchen Alltagsschwierigkeiten, wie sie auch in unserem Haus vorkommen. Das Treffen der Ehrenamtlichen machte einmal mehr deutlich, wie sehr das gemeinsame Wirken die Helfer verbindet. Für diese Hilfe, ihr Engagement und ehrliche Verbundenheit zum Seniorenwohn-park und seinen Bewohnern möchten wir uns noch einmal ganz herzlich bedanken.

# ASB Termine Juni bis August

## Seniorenzentrum Nauen

### ASB „Haus Dammstraße“(Dammstraße 41B)

Ansprechpartner: A.Usitzki 03321/74892-100

- 1.6. 10 Uhr alte Hits auf dem Akkordeon mit Herrn Pahlke
- 8.6. 10 Uhr Besuch der Alpakas
- 20.6. 9.30 Uhr Kochen mit dem Heimkoch
- 28.6. 9.30 Uhr Hundetherapie mit Frau Wild
- 28.6. 16 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 5.7. 11 Uhr Picknick im Stadtbad Nauen
- 6.7. 10 Uhr Alpakas zum Kuschneln
- 11.7. 10 Uhr Grillfest im Garten
- 13.7. 10 Uhr Akkordeonmusik mit Herrn Pahlke
- 18.7. 14.30 Uhr Männerrunde im Garten
- 26.7. 16 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 2.8. 10 Uhr Besuch der Alpakas
- 15.8. 9.30 Uhr Kochen mit dem Heimkoch
- 18.8. 10 Uhr Dampferfahrt ab Potsdam
- 21.8. 15 Uhr Sportfest im Garten
- 24.8. 10 Uhr alte Hits mit dem Akkordeon gespielt – Herr Pahlke
- 30.8. 16 Uhr ökumenischer Gottesdienst

### ASB Hauskrankenpflege

Jeden Montag 10 Uhr Seniorensport

Jeden Mittwoch ab 10 Uhr Betreuungsgruppe

### Tagespflege

Ansprechpartner: S. Schmidt 03321/7441 800

- 7.6. 10 Uhr Kneipp Vormittag
- 11.6. 10 Uhr Besuch Altstadtcafe Nickel
- 14.6. 14 Uhr großes Sommerfest
- 21.6. 10 Uhr Kremserfahrt (noch nicht bestätigt)
- 25.6. 15 Uhr Kinonachmittag (Tierdokumentation)
- 11.7. 11.30 Uhr Grillen
- 17.7. 10 Uhr Stadtbad
- 26.7. Dampferfahrt (noch nicht bestätigt)
- 30.7. 10.30 Uhr Fest der Freundschaft
- 7.8. 10 Uhr Besuch auf dem Marienhof
- 15.8. 10 Uhr Sportfest
- 20.8. 10 Uhr Kräuterfest
- 30.8. 14.30 Uhr Erzählcafe

### Haus Jüdenstraße

Ansprechpartner: S. Köppen 03321/ 7441 730

- 4.6. 18 Uhr gemütliche Abendrunde
- 5.6. 10 Uhr Kuchen backen
- 7.6. 14 Uhr wir gehen Eis essen
- 12.6. 10 Uhr Männerrunde
- 12.6. 10 Uhr Frauenrunde
- 14.6. 14 Uhr großes Sommerfest
- 18.6. 15 Uhr Buchlesung
- 20.6. 10 Uhr Kochen/Backen mit dem hauseigenen Koch
- 28.6. 15 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 2.7. 18 Uhr gemütliche Abendrunde
- 10.7. 10 Uhr Kuchen backen
- 11.7. 10.30 Uhr Grillen im Garten
- 16.7. 18 Uhr gemütliche Abendrunde
- 19.7. 10 Uhr Kneipp-Vormittag
- 23.7. 14 Uhr wir gehen Eis essen
- 26.7. 15 Uhr ökumenischer Gottesdienst
- 30.7. 10.30 Uhr Fest der Freundschaft
- 6.8. 18 Uhr gemütliche Abendrunde
- 7.8. 10 Uhr Männerrunde
- 7.8. 10 Uhr Frauenrunde
- 9.8. 14 Uhr wir gehen Eis essen
- 14.8. 10 Uhr Kuchen backen
- 30.8. 15 Uhr ökumenischer Gottesdienst

Interessierte sind herzlich willkommen, um Voranmeldung wird gebeten.

## Seniorenzentrum Falkensee

- 5.6. 15 Uhr Bingo
- 11.6. 14.30 Uhr Eröffnung Brandenburgische Seniorenwoche
- 15.6. 16 Uhr Abschlussveranstaltung Brandenburgische Seniorenwoche
- 20.6. 10 Uhr Kino
- 3.7. 15 Uhr Bingo
- 12.7. 16 Uhr Sommerfest
- 18.7. 10 Uhr Kino
- 23.7. 10 Uhr Bewohnerfragerunde
- 7.8. 15 Uhr Bingo
- 9.8. 10 Uhr Sportolympiade
- 15.8. 10 Uhr Kino
- 21.8. 15 Uhr Hausbesuch der Falknerei Potsdam



# ASB Ortsverbände Nauen und Rathenow erhalten neue Krankentransportwagen

Brandenburgs Innenminister Karl-Heinz Schröter hat am 21. April 2018 an die ASB-Ortsverbände Nauen und Rathenow zwei neue Krankentransportwagen übergeben. Anschließend haben Innenminister Karl-Heinz Schröter und Ralf Möbius, Vorstandsmitglied des ASB-Landesverbandes Brandenburg eine neue Rahmenvereinbarung unterzeichnet. Diese regelt unter anderem Art und Umfang der Zusammenarbeit im Katastrophenfall und legt erstmals fest, welche Einsatzfahrzeuge die Hilfsorganisationen über den Katastrophenschutz hinaus zur Verfügung stellen können. Innenminister Schröter unterstreicht mit dieser Vereinbarung auch die besondere Bedeutung, die die Hilfsorganisationen für die Gefahrenabwehr im Land Brandenburg haben.



Arbeiter-Samariter-Bund

## So können Sie uns helfen Auch Helfer brauchen Hilfe!

Jedes Mitglied unterstützt den Arbeiter-Samariter-Bund bei seiner Aufgabe, Menschen in Not zu helfen. Die Zahl der ASB-Mitglieder in Deutschland – zurzeit über 1,2 Mio. – nimmt immer weiter zu, denn auch Helfer brauchen Hilfe. Der ASB in Nauen bietet vielfältige Dienstleistungen für die Bevölkerung an. Diese reichen von der Kinder- und Jugendarbeit, der Betreuung von Seniorinnen und Senioren bis zur Wasserrettung. Aber nicht jeder Bereich kann kostendeckend arbeiten. Um diese Leistungen trotzdem anbieten zu können, benötigt der ASB Hilfe, beispielsweise in Form von Spenden oder Beiträgen.

### Ihre Mitgliedschaft im ASB

Werden Sie Teil unserer ASB-Gemeinschaft – durch Ihre Mitgliedschaft. Gemeinsam mit mehr als 1,2 Millionen ASB-Mitgliedern helfen Sie uns, zu helfen. **Hier und jetzt.**

Nutzen Sie die Möglichkeit, sich über den ASB Nauen und seine Arbeit zu informieren oder kommen Sie doch einfach zu den Veranstaltungen und Treffs – beispielsweise in die Seniorenheimen. **Der ASB freut sich auf Sie!**

### Haben Sie noch Fragen zur ASB-Mitgliedschaft?

Informationen erhalten Sie jederzeit unter der Telefon-Nummer 03322 – 258 486.

**Arbeiter-Samariter-Bund**  
Ortsverband Nauen e.V.  
Ruppiner Straße 20  
14612 Falkensee

# Auf Westeuropa-Kreuzfahrt Ein Abstecher nach Cadiz

Am südlichsten Zipfel von Spanien trifft Europa fast auf Afrika

EVA-MARIA BECKER

Eine Schiffsreise um das westliche Europa herum ist im späten Frühling oder im frühen Herbst besonders angenehm. Einige Routen führen zum Ausgangspunkt der Reise zurück – andere starten im Mittelmeer und enden in der Ostsee.

So beginnt beispielsweise eine Kreuzfahrt mit der Costa Magica im italienischen Savona und endet in Bremerhafen. An Land geht es in Frankreich, Marokko, Spanien, Portugal und Belgien. Die dritte Station Cádiz, Mittelpunkt der Costa de la Luz und älteste Stadt Europas, leuchtet den Kreuzfahrern schon von weitem entgegen und lädt zum Landgang ein. Es ist die Stadt Europas mit den meisten Sonnenstunden im Jahr und rund 310 wolkenlosen Tagen. In seiner „Reise in Andalusien“ schrieb Théophile Gautier 1843: „Auf der Palette des Malers gibt es keine Farben von hinlänglicher Helligkeit und Leuchtkraft, um den blendenden Effekt wiederzugeben, den Cádiz auf uns machte. Nur zwei Töne fallen ins Auge: blau und weiß... Etwas Strahlenderes, ein diffuseres und gleichzeitig doch greller Licht ist nicht vorstellbar. Ehrlich gesagt, was wir hier Sonne nennen, ist verglichen damit nur ein blasses, dem Verlöschen nahes Kerzenlicht auf dem Nachttisch eines Kranken...“ Der Legende nach wurde Cádiz von Herakles gegründet. Die ältesten Funde, die auf eine Besiedlung hinweisen, stammen

aus dem 8. Jahrhundert v. Chr. Unter den Phöniziern im 7. Jahrhundert v. Chr. und später unter den Karthagern wurde die Stadt zu einem blühenden Handelszentrum. Sie diente Hannibal als Ausgangspunkt seines Kriegszuges im Jahre 218 v. Chr. und leistete Cäsar in dessen Bürgerkrieg gegen Pompeius wertvolle Hilfe. Als Dank verlieh Cäsar der Stadt das römische Bürgerrecht. In der Kaiserzeit entwickelte sich Cádiz zu einer der reichsten und größten Städte im Westen des Römischen Reiches. Heute hat die Stadt etwas an Bedeutung verloren. In den Sommermonaten wird Cádiz vor allem von den Spaniern selbst besucht und ist von deutschen Touristen längst nicht so belagert wie Malaga oder Torremolinos, Lloret de Mar oder Alicante. So ist Cádiz, auf einer Landzunge im Südwesten von Spanien gelegen, fast ein Geheimtipp – allerdings wird es in den kleinen Gassen schon ganz schön eng, wenn ein Kreuzfahrtschiff angelegt hat und die Kreuzfahrer die Stadt fluten. Die Schiffe legen nicht weit von der Altstadt an, so dass der Fußmarsch zu den Sehenswürdigkeiten kein Problem ist. Und



einige davon sind schon vom Schiff aus zu sehen – so die am Meer gelegene riesige Kathedrale von Cádiz auf dem Domplatz, die von einer eindrucksvollen, mit goldig glänzenden Dachziegeln gedeckten Kuppel überwölbt wird. Ihr Grundstein wurde 1720 gelegt, vollendet wurde der Bau im Jahre 1838. In dieser Zeit wechselten mehrmals Stil und Geschmack der einzelnen Architekten, und so ist eine merkwürdige Mischung aus Barock, Rokoko und Neoklassizismus entstanden. Zwar gilt die Kathedrale als stilistisches Stückwerk, jedoch beherbergt sie einige sehr wertvolle Kunstwerke, die zum Teil älter sind als der Kirchenbau selbst. Zu ihnen gehört die fünf Meter hohe „Custodia del Millón“ – die größte Monstranz der Welt aus massivem Aztekensilber – und die beeindruckende Christusstatue der Sevillaner Barockbildhauerin Luisa Roldán, beides aus dem 17. Jahrhundert. In der Krypta der Kathedrale befindet sich das Grab des Komponisten Manuel de Falla, nach dem der eindrucksvolle Theaterbau der Stadt benannt ist. Der Torre Poniente, einer der beiden Türme der Kathedrale, kann bestiegen werden. Auf dem Turm befindet sich eine Aussichtsplattform, zu der ein treppenloser Serpentinweg führt. Von dort aus bietet sich ein grandioser Blick über die Stadt und das Meer. Unweit der Kathedrale steht die Kirche des Heiligen Kreuzes mit ihrer weißen Fassade, eine asymmetrische Kirche, die im 13. Jahrhundert auf den Grundmauern eines älteren Gebäudes errichtet wurde. Bis zur Einweihung der neuen Kathedrale 1838 war sie die Kathedrale von Cádiz. Gleich neben der Kirche sind die Ruinen des römischen Theaters aus dem ersten Jahrhundert vor Christus zu besichtigen. Es hatte einen Durchmesser von 120 Metern und bot Platz für 20 000 Besucher. Damit war es das größte Theater des Römischen Reiches, das sogar von Cicero erwähnt wurde. Funde aus Onyx und weißem afrikanischen Marmor zeigen, dass das älteste bekannte Theater Spaniens prächtig ausgestattet war. Es wurde erst im 20. Jahrhundert wieder ausgegraben und fügt sich heute gelungen in die Altstadt ein. Nach dieser kleinen Rundreise durch die Geschichte ist es aber Zeit für eine Pause. So lädt beispielsweise der Domplatz zum Innehalten ein, zur Rast in einem der Straßencafés und kleinen Restaurants, von denen aber auch zahlreiche in den Gassen und Sträßchen der Altstadt zu finden sind. Wer danach nicht mehr so recht weiß, in welche Richtung er zum Schiff gehen muss, dem sei empfohlen, seine Schritte zur höchsten Erhebung der Stadt zu lenken – zum Torre Tavira. Der reich verzierte weiße Barockturm aus dem 18. Jahrhundert ist 45 Meter hoch und war der offizielle Wachturm von Cádiz. Von ihm aus konnten die Handelsschiffe, aber auch die zahlreichen feindlichen Flotten rechtzeitig gesichtet werden. Vom

Turm aus hat man einen tollen Panoramablick auf Cádiz, das Meer und die Schiffe. An klaren Tagen sieht man sogar die marokkanische Küste. So nahe kommen sich Europa und Afrika an dieser Stelle. Und man kann deutlich die prominente Lage der Stadt auf der Landzunge erkennen – es ist beinahe eine Insel, nur durch einen schmalen Streifen mit dem Festland verbunden. Um die Stadt vor Feinden zu schützen, sind direkt am Meer die Burgfestung „Castillo de San Sebastián“ und ein paar hundert Meter weiter die Festung „Castillo de Santa Catalina“ errichtet worden. Die Verteidigungsanlagen entstanden, nachdem Freibeuter aus dem Norden die Stadt überfallen hatten – und nirgendwo war damals so viel zu holen wie in Cádiz. In den apokalyptischen Jahren 1587 und 1596 hatten sich Sir Francis Drake und der Graf von Essex der Stadt bemächtigt, sie ausgiebig geplündert und vollständig zerstört. So erklärt sich auch, dass nur wenige arabische und gotische Bauwerke zu sehen sind. Herrliche Strände finden sich rings um die Stadt, nur Minuten vom Stadtzentrum entfernt. Dort ging im Jahre 2002 übrigens Halle Berry an Land – als Schauspielerin im James-Bond-Film „Stirb an einem anderen Tag“. Cádiz musste dabei als Havanna herhalten. Und das war sicher gar nicht so



Altstadt-Strand von Cadiz

schwer: In verschiedenen Ecken und Winkeln der Stadt erinnert auch heute noch der dekadente Charme des Verfalls durchaus an Havanna. An den Stränden von Cádiz, sagt man, kann man die romantischsten Sonnenuntergänge am Mittelmeer erleben. Der Kreuzfahrer indes ist um diese Zeit längst wieder an Bord der Costa Magica, die sich am frühen Abend auf den Weg nach Lissabon macht. Mit einem Gläschen Prosecco in der Hand, verabschieden sich die Kreuzfahrer von dieser zauberhaften andalusischen Stadt. Doch nur keine Wehmut: Die Hauptstadt von Portugal wird bereits am folgenden Morgen erreicht und wartet auf ihre Erkundung. Das maritime Abenteuer mit der Costa Magica geht weiter.

**DAS GRÖSSTE ABENTEUER DER MENSCHHEIT** *Lawrence M. Krauss*

**Vom Versuch, das Universum zu entschlüsseln**

Warum sind wir hier? Diese Frage steht hinter dem jahrtausendealten Versuch der Menschen, die Welt, in der wir leben, zu begreifen. Lawrence Krauss, einer der bekanntesten Astrophysiker der Gegenwart, erzählt die Geschichte dieses größten geistigen Abenteuers der Menschheit: Schritt für Schritt zu entschlüsseln, wie das Universum entstanden ist, woraus es besteht, wie es funktioniert und

welche Rolle wir darin spielen, kurz, die Entdeckung der verborgenen Welt hinter der wahrnehmbaren Realität im Großen wie im Kleinen. Packend und anschaulich schildert er die Entwicklung der wissenschaftlichen Erkenntnisse bis hin zu dem faszinierenden Bild, das die Physik unserer Zeit von den rätselhaften Strukturen und Kräften des Universums zeichnet.



**DIE FARBEN DES HIMMELS** *Christina Baker Kline*

Die abgeschiedene Farm ihrer Familie in Maine ist die einzige Welt, die Christina Olson kennt. Eine seltene Krankheit schränkt ihren Radius extrem ein und verhindert, dass sie diesen kleinen Kosmos verlassen kann. Als ihre ersehnte Verlobung in die Brüche geht, platzt ihre letzte Hoffnung, der klaustrophobischen Enge ihres Lebens zu ent-

kommen. Doch dank ihres unbeugsamen Willens gelingt es Christina, sich eine ganz eigene Welt zu erschaffen – in deren Mittelpunkt die tiefe Freundschaft mit dem Maler Andrew Wyeth steht. Er zeigt ihr, dass es mehr als eine Art gibt zu lieben, und verewigt sie in einem der berühmtesten amerikanischen Gemälde des 20. Jahrhunderts.

**RUSSENSOMMER** *Cornelia Schmalz-Jacobsen*

**Als der Krieg vorbei war: Meine Erinnerungen**

Deutschland 1943. In Berlin fallen die Bomben, und Cornelias Eltern, die sich gegen das Naziregime engagieren, sind in großer Gefahr. Schweren Herzens entschließen sie sich, ihre gerade einmal achtjährige Tochter allein an die Ostsee zu schicken – in Sicherheit. Auf dem Darß bei Tante Maria und Onkel Friedel erlebt das kleine Mädchen ei-

nen Sommer, den es niemals vergessen wird: Die russische Armee rückt immer näher, die Menschen fürchten sich, doch Cornelia freut sich auf die Befreiung. Mit drei jungen Rotarmisten schließt sie eine Freundschaft, an die sie sich ihr Leben lang erinnern wird – und kommt am Ende sogar einem alten Familiengeheimnis auf die Spur.



**DER BRIDGE-CLUB MEINER MUTTER** *Betsy Lerner*

Mit 54 Jahren verslägt es die amerikanische Autorin und Literaturagentin Betsy Lerner zurück an den Ort ihrer Kindheit nach New Haven in Connecticut. Hier lebt auch ihre verwitwete 83-jährige Mutter – diese räumliche Nähe birgt für beide Seiten durchaus Konfliktpotential. Aber Betsy will versuchen, eine Brücke zu bauen. Sie beschließt, an den seit über fünfzig Jahren stattfindenden Zusammenkünften der Bridge Ladys teilzunehmen – gepflegten Damen der gehobenen Mittelschicht, die zusam-

men viel erlebt haben, aber alles gut hinter Perlenketten, pastellfarbigen Twinsets und den Spielkarten zu verbergen wissen. Genau das, wogegen Betsy immer rebelliert hat. Doch nach und nach versteht sie: auch wenn diese Frauen so ganz anders scheinen, was sie über Generationen hinweg im Inneren bewegt, ist dasselbe - Familie, Freunde, Liebe. Und schließlich findet Betsy auch zu ihrer Mutter über das Bridge-Spielen einen völlig neuen Zugang.

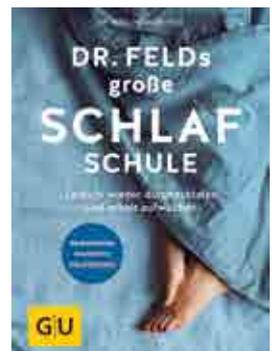
**DR. FELD'S GROSSE SCHLAFSCHULE**

**Endlich wieder richtig gut schlafen!**

**Das moderne Selbsthilfe-Programm**

Lärm, Schnarchen, Stress, ständige Erreichbarkeit, hohe Anforderungen im Leben, nicht abschalten können oder endlose Gedankenspiele nachts. Es gibt zahlreiche Ursachen, die uns den Schlaf rauben. Guter Schlaf ist aber die Grundvoraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Rund ein Drittel der Deutschen wünschen sich besser zu schlafen. Dr. Feld nennt in 8 Kapiteln

die häufigsten Ursachen für Schlaflosigkeit und welche Mittel und Strategien wirklich helfen, um die Schlafqualität deutlich zu steigern. Haben Sie die richtige Matratze? Erleichtert ein Abendritual das Einschlafen oder muss ich meine Ernährung umstellen, damit meine Schlafqualität nicht beeinträchtigt wird? Je besser wir über unseren Schlaf Bescheid wissen, desto leichter können Störfaktoren beseitigt und der Schlaf optimiert werden.





# Viel Spaß beim Rätzeln!

|                         |                       |                     |                               |            |                             |   |                          |                 |                               |                             |                           |                          |                |                                |
|-------------------------|-----------------------|---------------------|-------------------------------|------------|-----------------------------|---|--------------------------|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------|--------------------------------|
| Gardine                 | ∇                     | landsch.: Bergwerk  | ∇                             | Neufassung | ∇                           | ∇ | früherer Lanzenreiter    | Eiweiß          | ∇                             | förmliche Anrede            | ital. Klosterbruder (Kw.) | juxten, spaßen           | ∇              | Drama von Shakespeare          |
| ▶                       | 4                     |                     |                               |            |                             | 6 | unkompliziert            | ▶               |                               |                             | ∇                         |                          |                | ∇                              |
| österr. Backware        |                       | 9                   | beim ersten Versuch (auf ...) |            | Zauberkunst                 | ▶ |                          |                 | 5                             | englisch: geheim            |                           | Abk.: Hektar             | ▶              |                                |
| tropische Holzart       | ▶                     |                     | ∇                             |            |                             |   | 7                        | erkunden (lat.) |                               | Hauptstadt von Oregon (USA) | ▶                         |                          |                |                                |
| deutsche Vorsilbe       | ▶                     |                     |                               | 3          | Märchengestalt              |   | Märchengestalt           | ▶               |                               |                             | Eifenkönig                | ▶                        |                | 10                             |
| antikes Zupf-Instrument | Installation, Montage |                     | Handhabung                    | ▶          |                             |   |                          |                 |                               |                             |                           | Zeichen in Psalmen       |                |                                |
| ▶                       | ∇                     |                     |                               |            | breiige, erdige Flüssigkeit | ▶ |                          |                 |                               | Bewohner eines Erdteils     |                           | Satz beim Tennis (engl.) | ▶              |                                |
| ▶                       |                       |                     |                               |            |                             |   | Fremdwortteil: Milliarde |                 | Weiden des Rotwildes          | ▶                           |                           |                          |                | männliches Schwein             |
| Prägestempelabdruck     |                       |                     | deutsche Vorsilbe             |            | Ge-spent                    | ▶ |                          | 2               |                               |                             | 8                         | Tropenstrauch            |                | Stadt im Süden Honshus (Japan) |
| Orangenart              |                       | französisch: kommen | ▶                             |            |                             |   |                          |                 | chinesischer Politiker (Peng) |                             | ohne Hörvermögen          | ▶                        |                | ∇                              |
| ▶                       |                       |                     |                               |            | Orgie                       | ▶ |                          |                 | ∇                             |                             |                           |                          | englisch: sein | ▶                              |
| Chronometer             | ▶                     |                     |                               |            | Krankenpfleger              | ▶ |                          |                 |                               |                             |                           |                          |                |                                |

DEIKE 1512-0707

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Arbeiter-Samariter-Bund  
Ortsverband Nauen e.V.  
Ruppiner Straße 20  
14612 Falkensee

### Redaktion

pool production GmbH  
Doreen Goethe  
Friedrich-Ebert-Straße 18,  
03044 Cottbus  
agentur@pool-production.de

### Redaktionelle Mitarbeit

ASB Nauen e.V., Deike Press  
.....

### Satz und Gestaltung

pool production GmbH  
.....

### Fotos

Fotoatelier Goethe, A. Franke;  
ASB, W. Krüper; ASB, S. Kuhn,  
B. Bechtloff; ASB, T. Ehling; ASB,  
Deike Press, fotolia.de

### Anzeigenleitung

pool production GmbH,  
Friedrich-Ebert-Straße 18,  
03044 Cottbus

Telefon: (03 55) 43 124 40  
Fax: (03 55) 43 124 50

### Vertrieb

Eigenvertrieb ASB  
Ortsverband Nauen e.V.

### Redaktionsschluss

#### der nächsten Ausgabe

31. Juli 2018

Programminformationen werden kostenlos abgedruckt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann nicht übernommen werden. Für unverlangt eingesandte Beiträge wird keine Garantie übernommen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge, Anzeigen und Leserbriefe geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Nachdruck des gesamten Inhalts nur mit Einverständnis des Herausgebers.

# So erreichen Sie uns

## Kinder-, Jugend- und Familienhilfezentrum, Kindertagesbetreuung und Familienbildung

Geschäftsführerin: Liane Stawemann-Walter  
Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
E-Mail: [asbnauen@asb-nauen.org](mailto:asbnauen@asb-nauen.org)  
Webseite: [www.asb-falkensee.de](http://www.asb-falkensee.de)  
Telefon (03322) 258-486, -491 | Fax (03322) 258-485

### Hilfen zur Erziehung

#### Stationärer Bereich

Wohngruppen und „Betreutes Jugendwohnen“,  
Erziehungsfachstellen, Familienprojekt

#### Teilstationärer Bereich

Tagesgruppen Falkensee und Nauen

#### Ambulanter Bereich

Flexible und therapeutische Hilfen, soziale Gruppenarbeit,  
Erziehungsbeistand, sozialpädagogische Familienhilfe, intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe, begleiteter Umgang

#### Integrierter Fachdienst (IFD), Schulprojekt, Schulsozialarbeit

### Kindertagesbetreuung

Telefon (03322) 284446

#### Kindertagesstätten und Krippen

Kita „Tollhaus am Wald“, Falkensee  
Kita „Unter den Kiefern“, Falkensee  
ASB Familienzentrum, Falkensee  
Kita „Zwergenland“, Etzin  
Kita „Waldwichtel“, Grünefeld  
Kita „Regenbogen“, Senzke  
Kita „Maulwurf“, Dallgow-Döberitz  
Krippe „Wunderland“, Falkensee

#### Eltern-Kind-Gruppen

Eltern-Kind-Gruppe „Juno“, Falkensee  
Eltern-Kind-Treff im Falkenhorst, Falkensee  
Eltern-Kind-Gruppe, Nauen

#### Horte

Hort „Rappelkiste“, Falkensee  
Musisch-kreativer Hort, Falkensee  
Hort Graf Arco, Nauen  
Hort „Erich-Kästner-Grundschule“, Falkensee

#### „Hausaufgaben und mehr...“

Grundschule „Erich Kästner“, Falkensee  
Grundschule „Geschwister Scholl“, Falkensee  
Grundschule „Lessing“, Falkensee  
Grundschule am Lindenplatz, Nauen  
Grundschule „Am Wasserturm“, Dallgow  
Europaschule Ketzin

### Jugendclubs

Telefon (03322) 284413

Jugendclub „Club XXL“, Falkensee  
Jugendclub „Die Brücke“, Falkensee  
Jugendclub „Alte Post“, Falkensee  
Jugendclub Schönwalde, Schönwalde-Glien  
Jugendclub „Alter Bahnhof“, Wansdorf  
Jugendclub „BRAVO“, Grünefeld  
Jugendclub „Dalle 24“, Dallgow-Döberitz  
Jugendclub „Die Seeburg“, Seeburg

### Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Telefon (03322) 2342063

### Kleiderkammer

Telefon (03322) 284470

### Fahrradwerkstatt

Telefon (03322) 284412

### Mehrgenerationenhaus

Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
Telefon (03322) 284438  
E-Mail: [kus@asb-falkensee.de](mailto:kus@asb-falkensee.de)

### Kontaktstelle – Demenz

Ruppiner Straße 15, 14612 Falkensee  
Telefon (03322) 284438  
E-Mail: [else.schmidt@asb-falkensee.de](mailto:else.schmidt@asb-falkensee.de)

### Stromsparcheck

Telefon (03322) 284475 oder (0176) 15622446

### Lokales Bündnis für Familien in Falkensee/Rufbus

Telefon (03322) 2844 -39

### Partnerschaft für Demokratie

Telefon (0176) 10608919



---

*Ist der August ein sehr dummer,  
bereitet er auch jeder Ernte Kummer.*

© Martin Gerhard Reisenberg (\*1949), Diplom-Bibliothekar und Autor

---

